

## 健康生活講座⑫ 今、改めて生活習慣病を考える



脂肪の取り過ぎも原因不足に交差病、糖尿病や高血圧の飲酒などが顕著な生活習慣病は、故郷におく、やがて待たせよう健康増進(高血圧、糖尿病、脂質異常症)による動脈硬化から心臓病や脳血管障害、がんなど生命にかかわる大きな病気になる。日本は、約1億2千万人が健康な生活習慣病を患えている。その予備軍であるとも言われています。近年は若年層にも発症がみられるようになってきました。2月には日本糖尿病学会で「改めて生活習慣病を考える」では、生活習慣病とは何か、予防と治療について専門の医師に話し合っていました。

### メタボから動脈硬化が進む



武田 智美 氏

「糖尿病も生活習慣病と関係しますか。」  
武田 糖尿病は慢性の病気で、さまざまな血管が障害を受け、全身に合併症が出てきます。糖尿病患者数は、この50年間に約35倍に増えて890万人、予備軍を合わせると2200万人以上にのぼり、成人の5人に1人がその中に含まれています。もともと血糖を下げるインスリンが、日本人は欧米人に比べて半分ぐらいいか出ていないため、糖尿病になりやすい民族だといえます。それに加え食生活の欧米化により、脂肪の摂取が50年前と比べ約4倍に増えたことや運動不足が原因で、内臓脂肪が蓄積し、インスリンの効きを悪くするインスリン抵抗性という状況が加わり、糖尿病患者が爆発的に増えたと考えられます。

「HbA1cの基準値が変わるのですか。」  
武田 ヘモグロビンA1c(HbA1c)は、過去1、2ヶ月の血糖値を反映し、血糖コントロールの指標として用いられます。日本糖尿病学会では基準値をHbA1c(JDS値)4.3~5.8%と定められていますが、この値は日本以外のほとんどの国と比べて約0.4%低いため、国際基準値に変更される予定です。  
※HbA1c(国際基準値)= HbA1c(JDS値)+0.4%

「最後に、各分野の治療と予防についてお願いします。」  
糖尿病の治療は食事療法と運動療法が基本です。それでもコントロールがうまくいかなければ薬物療法によるサポートが必要になります。お薬にもさまざまなものがありますが、最近注目されているのが「インクレチン関連薬」と言われるものです。インクレチンは食事を摂取すると消化管から分泌され、膵臓(すいぞう)のβ細胞に作用しインスリン分泌を促進するホルモンです。このインクレチンの作用を増強する「DPP-4阻害薬(内服)」と「GLP1受容体作動薬(注射)」があります。しかし、いくら良いお薬を服用していても、食事・運動療法をおこたっていれば血糖のコントロールはうまくいきません。

実際の新聞記事

**-糖尿病も生活習慣病と関係しますか**

糖尿病は慢性的に血糖が上昇する病気で、さまざまな血管が障害を受け、全身に合併症が出てきます。糖尿病患者数は、この50年間に約35倍に増えて890万人、予備軍を合わせると2200万人以上にのぼり、成人の5人に1人がその中に含まれています。もともと血糖を下げるインスリンが、日本人は欧米人に比べて半分ぐらいいか出ていないため、糖尿病になりやすい民族だといえます。それに加え食生活の欧米化により、脂肪の摂取が50年前と比べ約4倍に増えたことや運動不足が原因で、内臓脂肪が蓄積し、インスリンの効きを悪くするインスリン抵抗性という状況が加わり、糖尿病患者が爆発的に増えたと考えられます。

**-HbA1cの基準値が変わるのですか**

ヘモグロビンA1c(HbA1c)は、過去1、2ヶ月の血糖値を反映し、血糖コントロールの指標として用いられます。日本糖尿病学会では基準値をHbA1c(JDS値)4.3~5.8%と定められていますが、この値は日本以外のほとんどの国と比べて約0.4%低いため、国際基準値に変更される予定です。  
※HbA1c(国際基準値)= HbA1c(JDS値)+0.4%

**-最後に、各分野の治療と予防についてお願いします**

糖尿病の治療は食事療法と運動療法が基本です。それでもコントロールがうまくいかなければ薬物療法によるサポートが必要になります。お薬にもさまざまなものがありますが、最近注目されているのが「インクレチン関連薬」と言われるものです。インクレチンは食事を摂取すると消化管から分泌され、膵臓(すいぞう)のβ細胞に作用しインスリン分泌を促進するホルモンです。このインクレチンの作用を増強する「DPP-4阻害薬(内服)」と「GLP1受容体作動薬(注射)」があります。しかし、いくら良いお薬を服用していても、食事・運動療法をおこたっていれば血糖のコントロールはうまくいきません。